**«М.Әуезов атындағы орта мектебі» КММ**

10-сынып оқушыларына арналған гимнастика сабағының жоспары

**Куні:** 07 айы: желтоқсан жылы: 201 Зж сынып 10 уақыт: 45 мин

**1. Сабақтын тақырыбы:** Гимнастикалық бөренеде: Бір орында орындалатын

 Жаттығулар: тұрудың әр түрлілігі, бір аяқпен тұрып тепе-теңдік сақтау.

**2. Түрі:** аралас сабақ

**3. Типі:** жана білімді меңгерту

**4. Сабақтың мақсаты:**

1. Тепе-теңдік сақтауды үйрету
2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру
3. Денені тік ұстау әдісін қалыптастыру
4. Оқушыларға спортқа деген қызығушылыгын ден қойғызу
5. Сабақ туралы оқушыларга түсінік беру

**5. Күтілетін нәтиже:** Оқушының денсаулығын нығайту, тепе-теңдік сақтау

арқылы оқушыларды шыдамдылыққа, икемділікке тәрбиелеу.

**6. Тәрбиелік нұсқаулар:**

1. Тазалыққа, тиянақтылыққа үйрету
2. Әдемі қозгалыстарға үйрету.
3. Ұйымшылдыққа тәрбиелеуді үйрөту.

**7. Керек құрал-жабдықтары:** Секундомер, ысқырық, гимнастикалық

бөрене, мата

**Жаңа технология:** Ұжымдық

**Денешынықтыру пән мұғалімі:** Ризанова З.Т.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыт мөлшері | Әдістемелік тапсырмасы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***Кіріспе бөлімі*** | І.Сапқа тұру, рапорт қабылдау, амандасу сабақтың мақсатын түсіндіру. | 12 мин 1-2 | Қысқа,нұсқа,түсінікті етіп баяндау. |
| 2.0рнында бұрылу және түрлері. Оңға, солға, айналу т. с с | 0,5-1 | Бұйрықтыдауыс, анық, түсінікті |
| З.Жүріс және олардың ерекшеліктері:-Қолды белге аяқтың ұшымен.-Қолды желкеге аяқтың екшесімен.-Қолды белге аяқтың сыртымен.-Қолды белге аяқтың ішімен. -Қолды белге толық отырып. -Қол желкеде толық отырып оңга, солға секіру. | 2-38-10 м 8-10 м 8-10 м 8-10 м 8-10 м | Денені түзу, басты көтеріп, белді түзу, өкшемен Толық аяқтың сыртымен, ішімен. |
| 4.Жүгіру және оның ерекшеліктері (жылдамдық орташа)- Қолды созып, тізені жоғары кетере.- Қолды жамбасқа қойып,аяқты артқа керпе.-Қолды иыққа, иілген қалыпта алға, артқа, оңға, солға тербелеу -Сол иықтан алған қарап, арқамен алға.-қолды жоғары көтере спорт залалаңын айналып оң және солқанатпен жүгіру.-қолды еркін ұстап, беренеденоңға, солға қарай секіру. (жүгірісте) | 2-3 10-15 м 10-15 м 15-20 м 10-15 м 10-15 м10-15 м | Денені түзу, аяқтың ұшымен.Денені түзу, жиірек.Еркін дем алып, 1 қалыптаТек сол иықтан солға қарай.Тізені бүгіп, белімен ауыса, қол қабылдауда.Қолды жоғары - дем алу. |
| 5.Жай жүгіріп, демді қалыпқа келтіру. | 0,5-1 | Қолды төмен - дем шығару |
| 6. Жалпылама дамыту жаттығулары. (ЖДЖ) | 5 | Денені бос еркін ұстау. |
| ***Негізгі бөлім*** |  | 28 мин |  |
| Оқушыларды екі топқа бөліп,жаттығуларды орындату.1)0рындықтың үстіменеңбектеп жүру2)Орындыққа мініп отырып, қолдыжелкеге ұстап,солға және оңғатез-тез бұрылу.3)0рындықтың үстінде аяқты | 5-6р5-6р5-6р | Жаттығудың дұрысжасалуына назар аударыңдар. |
| Аяқты орнынанқозғалтпай,жаттығудыңдұрыс жасалуына назараударыңдар. |
|  | созып отырып, қолды арт жақтанорындыққа тіреп,аяқпенвелосипедшінің қимылынорындау. | 5-6р5-6р5-6р10-12р |  |
| Аяқпен дұрыс велосипедші |
| 4)0рындыққа мініп отырып, қолды | қимылын орындау |
| жоғары көтеру, бір жақ бүйірге |  |
| иілу |  |
| 5) Орындыққа мініп отырып, қолдыарт жаққа ұстап,дененіоңға,солға бұру. | Денені тік ұстау, шынтақтыбүкпеу керек |
| 6)Қолмен орындықтың артқықырынан ұстап,екі аяқты бүгу және тура созып ұстап, жоғары көтеру. Жоғары көтерілген екі аяқтың арасын ашу және қайта біріктіру.7) Орындықтың үстінен оңға, солға секіріп өту. 8) Орнында тұрып бұрылу (табандар бір түзу сызықтың бойында болады, оңға, оңға кері айналу, солға, солға кері айналу. 9) бір аяқпен тепе - теңдік сақтау (Қарлығаш) | Аяқты бүкпеуге дағдыланып үйрен.Секіру жаттығуларын дұрыс орындау |
| ***Қорытынды бөлім*** | Сабақтың қорытыңдысы | 5 мин | Міндетті түрде саусақпенитерілу керекБір қалыпта секіру керекАяққа күш түсінеитерілукелесі аяққа да куштүскенің сезіну керек |
| Сапқа тұрғызу |
| Сабақты қортындылау |
| Бағалау |
| Үй тапсырмасы: |
| 1. Қолға жаттығу.Қабырғаға 70-80 см.Арақашықтықта тұрып саусақпенқабырғадан итерілу |
| 2.Аяққа жаттығу. |
| Қабырғаға 70-80 см ара қашықтықта тұрып қолдысозып,орнында секіру.Оқушылардың сұрағынтыңдап, жауап беру, саппен спортзалдан қайтару. |  | Ұйымдаса спорт залданшығу.  |

